

Uit: Monografie van Yvonne Sep Muziek was mijn eerste liefde¹



1. Biodanza: dans van het leven – p. 2
 - 1.1. Inleiding – p. 2
 - 1.2. Inspiratiebron – p. 3
 - 1.3. Onze luistercapaciteit – p. 3
2. Onderzoek naar de effecten van muziek – p. 4
 - 2.1. Inleiding – p. 4
 - 2.2. Muziek van Beethoven – het pad van lijden naar overvloed – p. 6
3. Toetsing van Biodanza muziek – p. 9
 - 3.1. Inleiding – p. 9
 - 3.2. Muziek en bewegingskwadrant – p. 10
 - 3.3. Biodanza en geïntegreerde beweging – p. 11
 - 3.4. Een nadere beschouwing van beweging – p. 13
 - 3.5. De Biodanza sessie – p. 15

¹ Met dank aan Inka-Charlotte Palm, die voor haar studie Cultuurpedagogiek aan de Universiteit van Hildesheim een prachtige scriptie schreef over dit onderwerp met de titel: Zur Wirking von Musik in Biodanza – Eine Analyse unter Einbezug von praktischen Beispielen. En uiteraard aan Rolando Toro zelf ...

1. Biodanza: dans van het leven

1.1. Inleiding

Biodanza is afgeleid van het Griekse woord Bios dat leven betekent. 'Danza' is van Franse herkomst en staat voor betekenisvolle, geïntegreerde beweging. Rolando Toro ontwikkelde met Biodanza een systeem waarin muziek, beweging en emotie een perfecte eenheid vormen. Het doel van Biodanza is door dans, muziek en communicatie-ervaringen in de groep intense harmoniserende ervaringen te genereren en ons menselijk potentieel te ontwikkelen. Muziek is het instrument van meditatie tussen emotie en lichamelijke beweging. Muziek is de universele taal die toegankelijk is voor kinderen en volwassenen op elke plaats en tijd: muziek is het enige dat iedereen kan begrijpen in de Babylonische verwarring van deze wereld.

Muziek bereikt direct de emoties zonder eerst de analytische denkfilters te passeren. Iedere toon heeft alles in zich en heeft daarmee een diepte en relaterende kwaliteit die niet met apparatuur te meten is. Door niet zozeer de semantiek² van muziek te bestuderen, maar te luisteren naar de ziel van de muziek, de emotie, de liefde, de droevenis, de blijdschap, enz., communiceert de muziek met ons onderbewuste. Het zijn dus niet zozeer onze cognitieve vermogens, maar juist onze luistercapaciteit is van belang om deze universele taal te begrijpen.

Identiteit is de dagelijkse ervaring levend te zijn. Muziek beïnvloedt de identiteit, die in staat is zich hierdoor te uiten. Muziek stimuleert expressieve dans, affectieve communicatie en de ervaring van het zelf. Ik kan mezelf identificeren met een muziekstuk. Wat betekent dit? Eenvoudigweg dat ik mezelf naar het punt laat brengen waar geen verschil meer is tussen de muziek en mijn eigen perceptie van mijzelf en dat de grens tussen buiten en binnen is verdwenen. Ik luister niet naar de muziek, maar ben de muziek. Een transformatie naar het Goddelijke heeft plaatsgevonden, ik ben op dat moment medium.

In regressieve ceremonies speelt muziek een belangrijke rol voor het oplossen van het ego, die helpt ons over te geven aan de baarmoeder van de groep. De muziek penetreert langzaam door onze droge en ongevoelige rigiditeit en de ruimtes van het lichaam zetten uit, vol met vibratie en in zoete en zelfverzekerde verlating. Uit onderzoek is gebleken dat ook planten reageren op muziek en sneller groeien in een omgeving waar muziek wordt gemaakt. Biodanza maakt gebruik van muziek omdat muziek beleving al in zich draagt.

"Muziek is een beleving, die zich mengt met ons eigen beleven, ons eigen ervaren." Sergio Cruz³

1.2. Inspiratiebron

² De semantiek van muziek houdt zich bezig met vragen als: Wat is de betekenis van muziek? Welke elementen zijn betekenisvol? Wat hoort een gemiddelde luisteraar? en Wat gebeurt er verder met de gehoorde elementen?

³ Sergio Cruz is directeur van de School voor Biodanza in Bologna, Italië.

Voor Rolando Toro was Yehudi Menuhin een zeer waardevolle prominente musicus, dirigent, inspirator en onderzoeker van muziek – Menuhin overleed in 1999 op 83-jarige leeftijd. Zij hebben met elkaar gemeen dat de confrontatie met de vernietigingscapaciteit van de mens in de 2^e wereldoorlog een enorme impact heeft gehad op hun persoonlijke ontwikkeling en hun drijfveer om bij te dragen aan een betere wereld. Rolando heeft Menuhin persoonlijk ontmoet om kennis en ervaring uit te wisselen. Menuhin was er vast van overtuigd dat dansmuziek de wereld kan redden. Hij heeft met kinderen gewerkt in verschillende landen. Toen hij verschillende stukken muziek speelde voor de kinderen had dit bij de kinderen invloed op hun afwisselende belangstelling voor wiskunde, geschiedenis, enz.

Menuhin kreeg een onderscheiding, een titel voor zijn werk met kinderen in muziek en heet nu Lord Menuhin. De Lord Menuhin foundation zet zijn werk voort met allerlei educatieprojecten in Europa waarin kinderen hun gevoeligheid voor muziek en kunst ontwikkelen en tegelijkertijd leren te hun creatieve talenten te ontwikkelen, te genieten van verschillende culturen en daarmee weinig gevoeligheid meekrijgen voor racisme en sociale uitsluiting. De fascinatie voor Beethoven als componist van de essentie hebben Rolando Toro en Yehudi Menuhin ook met elkaar gemeen.

***Lente, ik hoor de muziek van het ontluiken,
van de metamorfose, de vogels fluiten weer een heerlijk lied,
de natuur ontvouwt tere loof in zachte voorjaarsstinten.***

***De wind zingt haar voorjaarslied met de zwellende,
veelbelovende knoppen om nieuwe schoonheid, bloei, kracht te
openbaren in de intense aanraking van de lentezon.***

1.3. Onze luistercapaciteit

De gehaaste wijze waarop we leven in onze Westerse samenleving vervreemdt ons van de natuur, we horen de natuur niet meer en daarmee neemt onze luistercapaciteit in algemene zin af. Wij luisteren niet naar de wind, de stelingen van de wind in de bomen, we luisteren niet naar de woorden en de diepere boodschappen. We hebben de neiging om niet te luisteren naar de vragen van onze kinderen. We hebben er geen tijd voor, we zijn te druk. Volgens Rolando Toro vragen kinderen vanuit hun hart, open vanuit hun wezen, vragen die onze aandacht verdienen. Als volwassene, als leraar is het belangrijk naar het kind te luisteren, het kind te verstaan. Wij moeten niet de kinderen naar ons laten luisteren, het is de omgekeerde wereld.

De audioloog Alfred A. Tomatis deed de afgelopen 50 jaar veel onderzoek naar gedragstoornissen bij kinderen – hij onderzocht de relatie tussen onze luistercapaciteit aan de ene kant en gedrag aan de andere kant. Volgens Tomatis is autisme de puurste vorm van 'niet luisteren' – door een autistisch kind te leren luisteren, gaat het kind communiceren met de wereld om hem heen en wordt daarmee minder autistisch. Ook kunnen storingen in het luistervermogen leiden tot leer-, spraak- en taalstoornissen, aandacht- en concentratiestoornissen, dyslexie en ADHD. In zijn boek 'Het bewuste oor' verhaalt hij over luistertherapie om dergelijke stoornissen te helen.

2. Onderzoek naar de effecten van muziek

2.1. Inleiding

Muziek is naast wetenschap vooral ook kunst, die niet alleen intellectueel maar vooral ook magisch is. Hierdoor kunnen wetenschappelijke onderzoeksmethoden slechts een deel van de effecten van muziek begrijpen. Muziek hoort enerzijds tot de onzichtbare wereld, de wereld van dromen, van het onderbewuste, die volledig individuele reacties veroorzaakt. Aan de andere kant is muziek een realiteit, een concrete ervaring met meetbare reacties. Daarom wordt muziek vaak gebruikt om de wereld van dromen te verbinden met de realiteit. Muziek heeft zowel fysieke als psychische effecten, vooral op ons onderbewuste. We hebben geen bescherming tegen het binnendringen van klanken, hierdoor dringt muziek door tot ons onderbewuste en heeft de capaciteit weerstand en verdedigingsmechanismen te overwinnen.

De effecten van muziek worden beïnvloed door verschillende condities. Zo is er verschil tussen muziek horen in een concertzaal, een disco, thuis, in een grote of kleine ruimte, alleen of met anderen. Of beweging bij muziek wordt gebruikt, of muziek bewust gehoord wordt of op de achtergrond is, etc. De condities die het luisteren beïnvloeden zijn talrijk zonet oneindig, wat de complexiteit aangeeft aan afhankelijkheden en de onmogelijkheid deze geïsoleerd vast te stellen, wanneer we het hebben over de effecten van muziek.

De effecten van muziek hangen ook sterk van het volume af. Volume is een dynamische component welke zich door aanzwellen en afnemen, door hoogte- en dieptepunten laat karakteriseren. Een volume van meer dan 65 phon roept vegetatieve reacties op los van de psychische gesteldheid van de luisteraar en of deze de muziek als aangenaam ervaart of niet. Bij een verhoging naar 95 phon kan gehoorschade optreden. Na een uur lawaai heeft ons lichaam 45 minuten nodig om te herstellen – er treedt geen gewenning op. Bij onderzoek naar volume is vastgesteld dat muziek die als vrolijk wordt beleefd, bij toenemend volume als zeer vrolijk wordt ervaren, dus de emotie versterkt. Ook bij treurige muziek veroorzaakt aanzwellen van het volume de beleving van tragisch gevoel. In muziek die vrolijk of animerend is nemen we over het algemeen een hogere en snellere verandering in volume waar dan in rustige of treurige muziek. Onze grens ten aanzien van volume ligt natuurlijk lager wanneer we in slapen dan wanneer we wakker zijn.



De fysieke effecten van muziek zijn makkelijker meetbaar dan de effecten van muziek op onze psyche, op zowel ons bewust- als onderbewustzijn. Bij het meten van de effecten van muziek op onze psyche is de beleving, de ervaring van muziek omzetten in taal een belangrijk struikelblok, omdat muziek ons vooral aanspreekt in onze emoties, ons gevoel. Uit onderzoek is gebleken dat muziekbeleving wordt verwerkt in ons limbisch systeem⁴ zonder de cognitieve functies aan te spreken. Bij onderzoek naar de fysieke reacties en effecten van muziek is apparatuur gebruikt die onze bloedcirculatie, ademhaling, spierspanning e.d. meten. Zo is bekend dat sterk ritmische muziek zoals Marsmuziek en Batucada de sterkste verhoging van hartslag en bloeddruk veroorzaakt.

⁴ Het limbisch systeem is een groep hersenkernen die betrokken zijn bij verschillende emoties zoals agressie, angst en genot. Ook spelen deze kernen een rol bij het geheugen. Het limbisch systeem is een van de oudste delen van de hersenen (evolutionair gezien).

Bekende fysieke effecten van muziek zijn o.a. verandering van de hormoonspiegel in het bloed, vermindering van transpiratie en speekselvorming, verhoging van de pijngrens en vermindering van spierspanning. In de klinische omgeving wordt muziek veelal ingezet voor ontspanning, angst- of pijnreductie. Uit vele onderzoeken is gebleken dat door inzet van muziek het gebruik van kalmerende en pijnstillende middelen gehalveerd kan worden. Ook is vanuit de neuro-immunologie bekend dat ons denken, onze psyche een bijzondere werking hebben op de vorming van chemische stoffen in ons lichaam. Deze chemische stoffen, ook wel neurotransmitters genoemd, geven ons lichaam informatie bijv. in relatie met het functioneren van ons immuunsysteem. Zo is bekend dat endorfine⁵ door muziek wordt gestimuleerd en dat zo door muziek de verandering van emotionele gesteldheid kan worden beïnvloed.



'Music' van Mariana Beek

Een bekende onderzoeker naar de effecten van muziek is Don Campbell⁶. Hij ziet muziek als wonderbaarlijk medicijn en is vooral bekend geworden om zijn onderzoek gedaan naar de losmakende en helende effecten van de muziek van Wolfgang Amadeus Mozart voor baby's, kinderen en volwassenen. Campbell's onderzoek heeft uitgewezen dat ons IQ kan stijgen door kort te luisteren naar muziek van Mozart. Volgens Rolando Toro heeft muziek van Vivaldi, Bach en Debussy vergelijkbare effecten op ons IQ. Akoestische muziek roept de sterke vegetatieve reacties op door de verstrengeling van ons gehoor en het limbisch systeem, blijkt uit projecten waarin muziek bewust wordt ingezet om doelgerichte vegetatieve reacties op te roepen. Dat muziek deze krachtige uitwerking op ons vegetatief zenuwstelsel⁷ heeft, meette Rolando Toro o.a. in Minotaurus projecten.

Vijf minuten Brandenburger concerten van Johannes Sebastiaan Bach kan volgens Rolando Toro je leven veranderen. Er zijn muzikale passages, zoals de 'Adagietto' van de 5^e symfonie van Mahler, waarin we melancholie die geleidelijk uitloopt in wanhoop kunnen horen. In het laatste gedeelte van Beethoven's kwartet 'de Melancholie' kunnen we melancholie horen die afgewisseld wordt met gevoelens van geluk en euforie. Richard Wagner schreef met Tristan and Isolde muziek voor 2 geliefden, die in elkaars ogen staren, en daarna schreef hij muziek voor eeuwige liefde, voor onvoorwaardelijke liefde. Euforie en blijdschap is aanwezig in de 'Allegro de la primavera' van Antonio Vivaldi. Sommige muziek van Vivaldi is zo licht en gelukkig dat het mensen met een depressieve stemming opbeurt. Rolando zelf deed fenomenologisch onderzoek naar de muziek van Beethoven. Alleen al zijn beschrijving van de emoties, de ziel, de essentie van Beethoven neemt je zodanig mee dat je Beethoven wilt ontdekken.

⁵ Endorfines zijn lichaamseigen morfines, die als neurotransmitter fungeren. Ze werken in de eerste plaats pijnonderdrukkend, maar zorgen ook voor een gevoel van geluk of euforie. De roesachtige toestand die kan ontstaan na een fysieke inspanning of door het luisteren naar muziek wordt gedeeltelijk veroorzaakt door het vrijkomen van endorfine.

⁶ Campbell, Don G., *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind and Unlock the Creative Spirit*. 1997.

⁷ Wij allen bezitten een vegetatief zenuwstelsel, een zenuwstelsel waar wijzelf geen invloed op hebben. Het reguleert alles automatisch zonder dat wij daar wat aan kunnen doen. Dit zenuwstelsel bestaat uit sympathische en parasympathische zenuwen. Die als het goed is, elkaar min of meer in evenwicht houden.

2.2. Muziek van Beethoven – het pad van lijden naar overvloed

In fenomenologisch onderzoek⁸ van Rolando Toro naar de muziek van Ludwig van Beethoven hoorde hij een mysterieus en ongewoon pad van lijden naar overvloed. De muzikale reis van Beethoven heeft de karakteristieken van het grootste menselijke avontuur van opstijging van de chaos naar orde. Een reis van het hart, een openbaring van de diepte van gevoelens die verborgen blijven in de borst van de menselijke soort. Misschien kunnen we, op een dag, ons leven uitbreiden naar een staat van openbaring, van het onverklaarbare naar de irrationele vormen van het leven.

Volgens Rolando is dit alleen mogelijk door de meesterwerken van schepping. De poëet en de musicus spreken van binnenuit over het absolute in onszelf. Het werk van Beethoven, apart van zijn permanente esthetische waarde, bezit de kwaliteit van een drama dat is onthuld binnen het drama van de menselijke evolutie: als een opwaartse kracht, als een impuls van organisatie van energie naar de diepste doelen van de vivencia (Spaans voor beleving). Dit is niet de groei in de sferen van cognitieve evolutie. Het is veel meer dan dat: iets transcendent, een impuls van optimalisatie van de menselijke gevoelens.

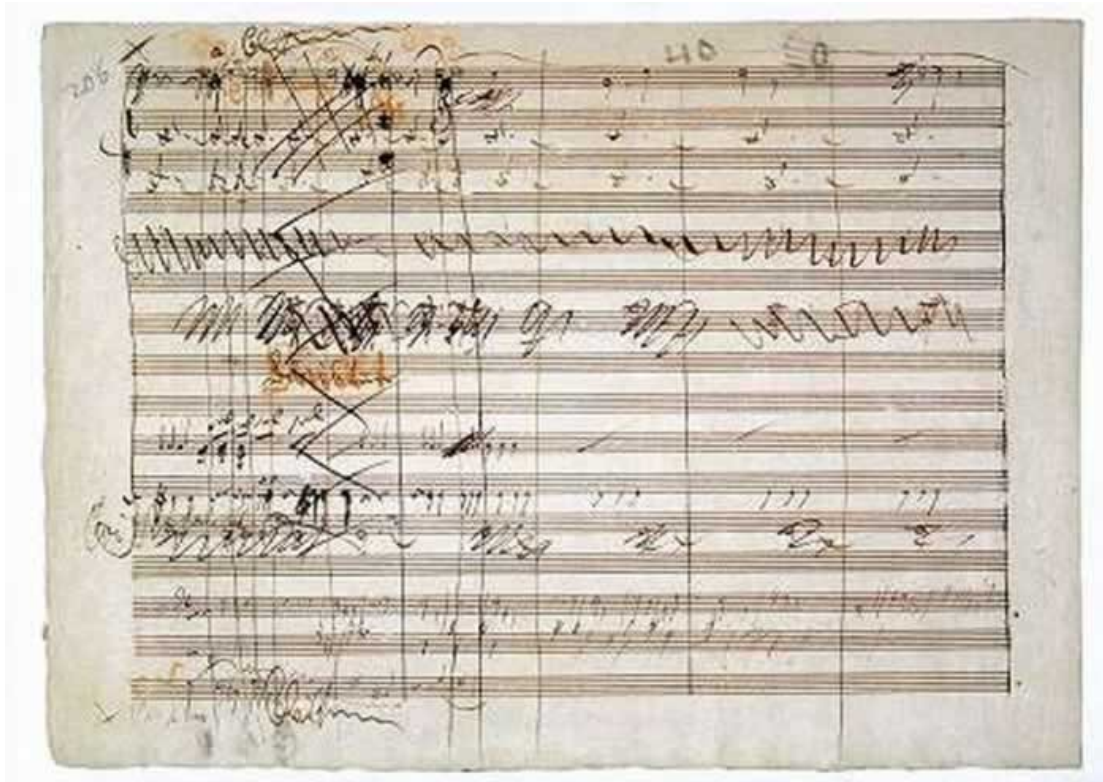
De immensiteit van leven wordt gemanifesteerd ver van gedachten en analyse. Het onverwachte van bepaalde meesterwerken van Beethoven zit in hun interpretaties van esoterische en heilige mysteriën, in de angstige intimiteit die is onthuld in the muzikale feiten, in hun fascinerende naaktheid. Beethoven voert een gigantische onderneming uit in het universum van gevoelens om de krachten van het leven in beweging te brengen: tederheid, lijden, passie, wanhoop, geluk, zelfbewustzijn, stervensbewustzijn, kracht, vastbeslotenheid, liefde, impotentie, noodzakelijkheid van het oneindige ... verlangen om de innerlijke bron van de muzikale taal te ontdekken, van vormen en structuren van serene grootsheid en eenheid. Volgens Rolando leren we van Beethoven een soort van alchemie: te lopen van lijden naar overvloed, van wanorde naar orde, van disorganisatie naar organische structuur.

Sonata No. 8 in D Minor Op.13, genoemd 'Pathetisch', is een voorbeeld van deze alchemie. Deze eerste beweging is werkelijk de expressie van een poëtische emotie die gevoelens van medelijden en droefheid, enthousiasme en wanhoop oproept. De vivencia van diepgaande trillende interne commotie is getransformeerd, in de tweede beweging, in een werkelijk subliem zingende adagio, evoluerend naar het rondo, bescheiden en betoverend. Sonata No. 23 in F Minor Op. 7, 'Appassionata' is een schreeuw van liefde die door de eeuwen reist. Wat is de sonate voor het mysterie van de verlaten man? Heeft dit innerlijke geluid de kracht van de schreeuw van een nieuwgeboren baby? Of is dit lied het begin en het eind van de wereld? Die sonate wordt een stem gegeven in de boezem van geliefden door duizenden van jaren, met alle geluiden van verdriet en grandeur. De Appassionata is een lied, in een staat van resonantie met de ander, een dialoog tussen jou en het onbekende. Het hele traject van Beethoven is het drama van de transmutatie van de energie, van de afgrond naar de top, van de duisternis naar het licht.

In zijn eerste periode, neemt Beethoven de formele traditie aan, de Mozart erfenis en de klassieke wegen. Voorbeelden van deze periode zijn de sonates Op.2 (3),7, 10 (3), 13, 14 (2)

⁸ Fenomenologisch onderzoek verloopt via methodische observatie van voor het onderzoek relevante verschijnselen, met het doel deze in hun grondstructuur nauwkeurig te beschrijven. Het is kwalitatief onderzoek dat zich richt op de fenomenale presentatie (descriptief) en hermeneutische representatie (normatief) van de te onderzoeken fenomenen.

en 22. Een tweede periode begint met de bevrijding van klassieke modellen en de verschijning van sociale zorgen: 'Heroica', 'Egmont', en 'Coroliano'. De muzikale taal wordt episch en is van de massa. Later treedt het binnen in het hele gebied van persoonlijke emoties, van liefde, gevoel van diepgaande leegheid, passie, verwarde gevoelens, eenzaamheid en nostalgie: 'Fidelio', de 'Appassionata', Sonates Op. 26, 27 (2), 28, 31 (3), 49 (2), 53, 54, 57, 78, 79, 81 and 90. Naar de derde periode meer onbeschaamd, dapper, vrij en diepgaand, hoort bij de Sonates Op. 101, 106, 109, 110 en 111, de kwartetten Op. 127, 130, 131, 132 en 135, de Misa Solemnis en de 9e Symphony.



Beethovens handschrift: Symfonie no. 5 (openingsdeel)

De 5e Symfonie in D mineur is de uitdrukking van de strijd in oog met het lot, de poëtische horror van de uitdagingen voorgelegd door de daad van leven. De eerste beweging, Allegro met 'brio', begint met drie sterke slagen die dan herhalen in een lagere toon. Beethoven noemde dit "de roep van de lotsbestemming". Na een korte ontwikkeling, verschijnt de tweede beweging. In contrast met de eerste, is het een soort van smeken, een verlangen naar vrede. Deze 2e beweging wordt abrupt geïnterrupteerd door de eerste, welke nu een donkere en bedreigende bijbetekenis verkrijgt. Door de hele ontwikkeling van de beweging heen doet de eerste beweging zich gelden als een genadeloze triomf van de donkere krachten. In de tweede beweging: Andante, stoppen de irritatie en angst, en gaan binnen in een bijna mystiek klimaat van vrede en sereniteit. De derde beweging is weer tegen het universum van chaos, de wereld van woede, bijna helemaal geen glimp van hoop gevend. De 4e beweging, Finale-Allegro, is de totale overwinning van geluk, het waanzinnige enthousiasme van de verlichte en stijgende krachten van leven.

De ontdekking van zijn eigen krachten en individualiteit representeert de verschijning van een ongewone energie in de muziek. 'De Verleiding' is een waar muzikaal paradigma van het pad chaos naar orde, vooral de verhandeling corresponderend met de 6e Symfonie, 'Pastorale'. We kunnen de stemmen van angst en krachten in oppositie horen. Al de instrumenten zijn hier

gebruikt, de pauken, dissonante zinnen, wervelende dalende bekken, de furie van de ontketende krachten die groeien en groeien, totdat ze culminereren in momenten van creatief geweld. Er zit in deze verhandeling de meest absolute vastbeslotenheid, vrijheid en een kracht zonder grenzen die waarschuwt dat niets half afgemaakt achtergelaten zal worden.

Volgens Rolando zijn er wonderen onder de verborgen kracht van Beethoven's muziek. Leven verkrijgt de vorm van een symfonie. De kracht van de bestemming wordt totaal verondersteld. De artiest, net als alle mensen, kiest niet voor zijn leven, maar pakt het uit, leeft het. Hij geeft ook niet over aan lotsbestemming, maar geeft aan lotsbestemming zijn mogelijkheid. De laatste periode van Beethoven's werk is het buitengewone resultaat van de introspectieve volwassenheid. Hier bereikt het totale vrijheid van vorm en expressie. Zijn muzikale vermetelheden zijn de vermetelheden van zijn eigen innerlijke houding naar de wereld. Bekend met grandeur, komt hij en gaat hij weg van de afgrond, hij stijgt, hij draait het mysterie van zijn eigen identiteit en zijn eenzaamheid, maar bovenal interpreteert hij het stijgende gevoel van lijden naar overvloed.



De Rasumovsky kwartetten laten de wijsheid zien van deze man die terugkeert van de genetische orkaan en naar de opperbewuste orde van de energie van het leven gaat. De daad van leven wordt een musical. In het kwartet Op.135 in F Major, ontwikkelt hij een subtiele transformatie, in de 'coda', van een gelukkige respons naar een pathetische vraag die dan ongedaan wordt gemaakt in zinnen van goddelijke lichtzinnigheid, als een affirmatieve oplossing. De ernst en diepte van zijn laatste kwartetten, met noch somberheid noch grandiloquence, spreken tot het meest intieme van het intieme, met naakte oprechtheid, als of - zich verzoend te hebben met zijn eigen Minotaurus - hij weer een kind mag worden. Stukken van het kwartet Op. 135 in F Major: toegang tot de transmutatie van energie. De 9e symfonie is de apotheose van geluk, de bevestiging van leven en de grandeur van mensheid. Het was gecomponeerd in zijn laatste periode, toen de musicus compleet doof was. Zijn creatie was niet een 'mechanisme van compensatie' voor zijn pijn en eenzaamheid, maar het product van zijn overvloed, van zijn capaciteit om uit de duisternis het zaad van de verlichting te redden.

3. Toetsing van Biodanza muziek

3.1. Inleiding

Muziek is een hoofdbestanddeel van Biodanza. Zonder muziek is Biodanza nauwelijks of in zeer enge vorm mogelijk. Biodanza muziek is een vorm van energie die het biologische en emotionele potentieel bij dansers ontwaakt en stimuleert. Biodanza muziek kenmerkt zich door emotionele betekenis en de capaciteit om vivencia's op te wekken. Het gaat niet om het dansen op een stuk muziek, maar om "de muziek te zijn".

Daarom zijn er voor de verschillende dansen en oefeningen specifieke muziekstukken. Muziek is een bijzonder krachtig instrument in de handen van Biodanza en verdient grote zorgvuldigheid in onze selectie. Bij selectie wordt niet alleen op stijl, structuur, ritme, e.d. gelet, maar het is belangrijk de hele betekenis van het werk te kunnen vatten dat uiting geeft aan duidelijk identificeerbare stemmingen. Biodanza muziek heeft over het algemeen een precieze en duidelijke emotionele inhoud, waardoor deze gemakkelijk toegankelijk is. Behalve misschien de new age muziek, waar de emoties wat meer diffuus zijn, omdat deze muziek is gemaakt voor ontspanning, loslaten en contemplatie.

In de basis is de selectie van muziek door Rolando Toro zelf gedaan. Het Biodanza repertoire heeft in de loop van de jaren enorm uitgebreid door de inbreng van nieuwe muziek door Biodanza docenten van over de hele wereld. Deze collecties worden regelmatig met elkaar uitgewisseld, zodat er een behoorlijke database met muziekvoorstellen voor specifieke dansen bestaat. Deze bewaarde dans en muziek combinaties worden gedurende de opleiding uitgewisseld. De meeste Biodanza docenten hebben natuurlijk ook hun eigen voorkeuren en eigen repertoire. Het gebruik van nieuwe muziek wordt beoordeeld en geautoriseerd door een speciale commissie.

De muziek die momenteel in Biodanza gebruikt wordt, is geselecteerd op basis van criteria die beantwoorden aan het doel van de oefeningen. Om deze muziek te kunnen selecteren is training in muzikale semantiek en verstand van de effecten van muziek op het lichaam noodzakelijk. De beoordeling van geschiktheid van muziek voor een specifieke dans, beweging en stemmingskwaliteit vindt bij Biodanza plaats door ten eerste het gehele muziekstuk en dan de verschillende elementen, zoals bijv. ritme, melodie en emotie, van de muziek en de effecten op de beweging te analyseren. Deze beoordeling vindt deels plaats op muziektheoretische, -psychologische en therapeutische kennis over de effecten van muziek, maar uiteraard ook op de praktische ervaring en beleving van muziek in het werken en beleven van Biodanza.

De emotionele inhoud van de muziek wordt geselecteerd om specifieke vivencia's teweeg te brengen. Om in Biodanza invloed te kunnen uitoefenen op het gebied van het vitale onderbewuste is het belangrijk zorgvuldig te letten op de stemmingen die door de muziek worden opgeroepen. De geselecteerde muziek nodigt uit te dansen, de muzikale bewegingen roepen (dansende) lichamelijke beweging op. Zolang muziek in staat is emoties op te wekken, die gedanst kunnen worden of die dansen opwekken, die emoties losmaken, kennen we aan de muziek semantische waarde toe en worden allerlei muziekstijlen benut: van pop, rock en soul tot klassiek, jazz en filmmuziek. Bij Biodanza leren we immers niet naar muziek te luisteren maar de muziek te voelen, onze bewegingen integreren zich met onze gevoelens. Zo wordt wat ik voel en wat ik doe hetzelfde in het derde stadium: sensitief - motorische integratie (zie

3.3. voor deze stadia van integratie). Vrolijk willen dansen op muziek met depressief klinkende akkoorden brengt gedissocieerde in plaats van geïntegreerde processen teweeg. Luisteren naar en selecteren van muziek gaat het beste door te bewegen met de muziek. Bij selectie is de muziek primair en de teksten secundair, de teksten mogen echter niet botsen met je oefening.

De voornaamste selectiecriteria voor Biodanza muziek zijn:

- stimuleert harmonisatie en integratie van beweging en emotie
- bevordert de communicatie tussen mensen en de creatieve potentie van mensen
- ontwikkelt de gevoeligheid tegenover het leven.

Biodanza muziek is organisch (niet disassociatief). De muziek leeft, pulseert, ademt en is verbonden met het ritme van de natuur. Organische muziek wordt gespeeld door een levende slagwerker zodat de percussionist met de muziek pulseert en omgekeerd. Hart en adem beïnvloeden de muziek en creëren een ritme vol mathematische fouten, een ritme wat leeft en een computer niet kan creëren. Organische muziek is traditionele muziek met kenmerken als vloeibaarheid, harmonie, ritme, toon en eenheidszin. Organische muziek is creatief, bergt de mogelijkheid in zich om met onszelf in contact te komen (elementen van verinnerlijking, Yin) en onszelf uit te drukken (elementen van expressie, Yang).

Computermuziek is berekenbaar en repeterend in tegenstelling tot hart en adem, die weliswaar ook een regelmatig ritme hebben, maar wel een ritme dat altijd creatief is en zich niet herhaalt. Een repeterend ritme stimuleert pathologie en automatisme, terwijl het moeilijker is uit een repeterend en automatisch ritme te breken en creatief te worden. Ook ontbreekt de energie van gevoel. Biodanza gaat er vanuit dat organische muziek een organische beweging oproept. Niet-organische muziek is hedendaagse muziek die gebroken heeft met thematische eenheid, die discontinu is geworden, zonder harmonie of ritme. De kunst van muziek verstaan ligt voor Biodanza in de dans, in de beweging.

3.2. Muziek en bewegingskwadrant

Bij Biodanza zijn muziek en beweging een eenheid. Muziek en beweging worden gecombineerd om de danser(es) gevoelsmatig te bereiken. Bij Biodanza kan de muziek niet zonder de beweging en andersom. Muziek voedt de geïntegreerde beweging. Om uit te nodigen tot geïntegreerde beweging gebruiken we bij Biodanza muziek die integratie stimuleert. Wanneer geïntegreerde beweging betekent dat we eerst naar binnen gaan om dan naar buiten te komen, betekent dit dat de muziek deze beweging ook in zich moet hebben, de muziek moet ademen, de mogelijkheid geven met elkaar te ademen. Inademen symboliseert het met jezelf in contact komen, wat in Biodanza ook met het Chinese Yin als verinnerlijkte beweging aangeduid wordt. Uitademen is dan een sterke beweging naar buiten en wordt in Biodanza als Yang, de beweging van de daadkracht genoemd.



Wanneer we Biodanza muziek categoriseren zijn naast de levenslijnen en emoties, melodie en ritme, hoge en lage tonen van belang om te onderscheiden. Gospel muziek stimuleert enthousiasme en vitaliteit. Een muziek- en bewegingskwadrant kan ons helpen de eenheid tussen muziek, emotie en beweging te doorgronden in het selecteren en categoriseren van muziek en oefeningen (zie voor een nadere uitwerking van beweging 3.4.). De horizontale lijn in het muziekkwadrant staat voor ritme en melodie en de verticale lijn voor hoge en lage tonen.

Hoge tonen - Gracieuze beweging

Lucht

Ritme - Bewuste beweging

Vuur

Melodie - Vivenciële beweging

Water

Aarde

Lage tonen - Instinctieve beweging

Ritme is herhaling, verbonden met de menselijke hartslag als een pulserende cadans, in de lage tonen verbonden met het element aarde en de hoofdbeweging is verticaal. De ritmische op en neer beweging van benen en voeten op de vloer passen bij het ritme van de natuur. Deze verticale beweging activeert het sympathisch adrenergisch systeem (wat adrenaline afscheidt) en daarmee de bloedsomloop, verhoogt de bloeddruk en zorgt daarmee voor een stijgende concentratie van bloed in hart en spieren. Ritme is de meest primitieve muzikale manifestatie, nog voor harmonie en melodie. Ritme is ook het meest dynamische en daarmee opvallende element in muziek wat verantwoordelijk is voor de wisseling tussen spanning en ontspanning, door accenten, adempauzes, sterk en zwak slagwerk, etc.

Verstoring van het ritme van ons lichaam vermindert ons welbevinden en kan ons ziek maken. Ritmische muziek kan ook verandering in onze biologische ritmes tot stand brengen. Op deze manier kan iemand die depressief is weer vrolijk en een hyper beweeglijk persoon rustig worden. In interactie kan ritme gesynchroniseerd worden, menselijke verbondenheid kan tot synchronisatie van de hartslag leiden, bij vrouwen die met elkaar wonen synchroniseert de cyclus zich vaak.

Melodie is expansie, verbonden met menselijke adem, ons communicatievermogen, in de hoge tonen verbonden met het element lucht en de hoofdbeweging is horizontaal. Adem in de muziek brengt continuïteit in de beweging, maakt de beweging golvend, stromend en vloeibaar. Met uitademen gaat het hele bovenlichaam en de armen naar voren en met het inademen naar achteren. Deze wisseling maakt vloeiende beweging mogelijk, beweging die door adem geïnspireerd wordt.

Fluittonen als basis voor melodie worden voor het borstsegment voorgeschreven en hebben een horizontale beweging tot gevolg. In de dans kunnen we zien hoe de dansers met elkaar ter hoogte van de borst communiceren. Hogere tonen worden over het algemeen als liefdevol, dromerig, licht en vrolijk gecategoriseerd, terwijl lagere tonen eerder opwindend, statig, zwaar en weemoedig heten te zijn. Hoe hoger de toon hoe hoger deze in het lichaam wordt beleefd en andersom. De lage toon nodigt uit tot een neerwaartse beweging en andersom. Lage tonen roepen eerder een verinnerlijkte beweging op en hoge tonen naar buiten gekeerde, expressieve beweging. Lage tonen associëren we met de kwaliteit van water en aarde; hoge tonen met lucht en vuur.

Bij Biodanza onderscheiden we ook muziek met veel of weinig golfbeweging. Deze golfbeweging vindt haar oorsprong in het bekken en kan van daaruit het hele lichaam meenemen in de beweging, boven en onderkant van ons lichaam integreren alsook de drie centra hoofd, borst en bekken. Hoe intensiever de beweging hoe meer golfbeweging de muziek heeft, zoals bijv. *Preciso me encontrar* van Marisa Monte. Om golfbeweging te identificeren letten we op halve tonen. Muziek die uit hele tonen bestaat, bijv. Gregoriaanse muziek, heeft geen golfbeweging. Golfbeweging van het hele lichaam staat in relatie met onze erotiek en seksualiteit.

3.3. Biodanza en geïntegreerde beweging

Bewegen stamt af van het woord 'movere', waarbij 'motio' verwijst naar motoriek, naar bewuste beweging en 'emotio' naar gemoedsbeweging, naar vivenciële beweging. Biodanza drukt zich uit in beweging. Beweging is de meest oorspronkelijke en primitieve manier om leven uit te drukken. Alles, tot het kleinste deeltje van het universum is beweging.

'De beweging van de wind, de zee, de bomen wordt geïntegreerd genoemd, omdat het vitale bewegingen zijn, die niet van hun oorsprong losgemaakt zijn. Eenvoudige bewegingen, die niets anders uitdrukken als hun natuurlijke ritme. Zoals ons hart zich in haar ritme beweegt om leven uit te drukken en de aarde in haar ritme om de zon heen beweegt.' (Sergio Cruz, 1996)

Beweging bij Biodanza ontstaat vanuit het contact met jezelf, je drukt jezelf uit in de beweging. De oorspronkelijke beweging is altijd geïntegreerd, een beweging met gevoel, vanuit gevoel gemotiveerd. Met de geïntegreerde beweging beweeg je niet alleen door de ruimte, maar je wordt de ruimte. Jouw innerlijke ruimte wordt concreet in de ruimte buiten en de ruimte buiten wordt verinnerlijkt.

Sergio Cruz ziet in onze tijd de automatische, routineuze beweging, de beweging zonder expressie, zonder innerlijke motivatie als een belangrijke ziekmakende factor. Wanneer we functioneren of bewegen zonder ons daar innerlijk bewust van te zijn, bewegen we zonder verbondenheid met ons gevoel, verliezen we het contact met ons eigen ritme, met onszelf. In de beweging is de verbinding tussen onze innerlijke ruimte en de ruimte buiten verbroken. Beweging zonder gevoel, die slechts mentaal gemotiveerd zijn, worden ook alleen mentaal verwerkt. Biodanza onderscheidt twee niveau's en drie stadia van integratie.

De twee niveau's van integratie zijn:

- integratie van de drie centra hoofd, borst en bekken als integratie van bewustzijn, beleven en instinct of integratie van denken, voelen en doen
- integratie met onszelf in individuele dansen, met anderen in de dans met 2 of 3 en met het universum in de dans met de groep.

De drie stadia van integratie zijn:

1. Psychisch - motorische integratie (motorisch – ritmisch) waarin we leren het ritme te horen en er op te dansen. Het eerste stadium is verinnerlijkt, wanneer de danser zich met het ritme verbinden kan en erop kan lopen of dansen.
2. Psychisch – affectieve integratie (motorisch – affectief) omvat melodische integratie, de motorische impuls wordt met een zekere emotionele gesteldheid verbonden.
3. Psychisch – motorisch – affectieve – seksuele integratie (sensitief - motorisch) waarbij we de muziek en de andere dansers waarnemen, onze individuele grenzen oplossen en versmelten met de muziek; het stadium van verbinding met andere mensen en de wereld om ons heen, de verbinding van sensibiliteit en handelen.

De volgorde van deze drie stadia is belangrijk voor de verbinding tussen beweging en gevoel, maken de relevantie van muziek voor Biodanza duidelijk in de volgorde van 1. ritme, 2. melodie en 3. de harmonie in muziek.

3.4. Een nadere beschouwing van beweging

Rolando Toro heeft in een nadere beschouwing van beweging onderscheidt gemaakt tussen bewuste bewegingen (op de linkerpool van de horizontale as), vivenciële bewegingen (op de rechterpool van de horizontale as), instinctieve bewegingen (onderaan de verticale as) en gracieuze bewegingen (bovenaan de verticale as) in het bewegingskwadrant. Bewuste bewegingen zijn gelieerd zijn aan het leren (training), terwijl vivenciële bewegingen emotionele inhoud bevatten.

<u>Gracieuze beweging</u>	
<i>Integratie van actie, creativiteit en besluit</i>	<i>Biokosmische integratie, neo-programmering van de vitale geschiedenis</i>
Beweging die leren en gratie combineert bijv. Thai-Chi-Chuan	Beweging die vivencia en gratie combineert, bijv. archetypische dans
Bewuste beweging	Vivenciële beweging
<i>Integratie van lichamelijke trekken en houdingen</i>	<i>Integratie van energetische homeostase en lichamelijke zelfregulatie</i>
Beweging die erfelijkheid en bewustzijn combineert, bijv. organische gymnastiek	Beweging die erfelijkheid en vivencia combineert, bijv. seksuele beweging
<u>Instinctieve beweging</u>	

De volgende categorieën worden door Rolando Toro in beweging onderscheiden:

- Naast dat we ritme kunnen horen is ritme ook de reguliere, periodieke en successievelijke cadans van beweging, ritme is orde. Door te dansen op het ritme van de muziek ontwaakt en activeert bij de danser het gevoel van ritme. De eerste studie van lichaamsintegratie is motorisch ritmische integratie; motorische aanpassing aan

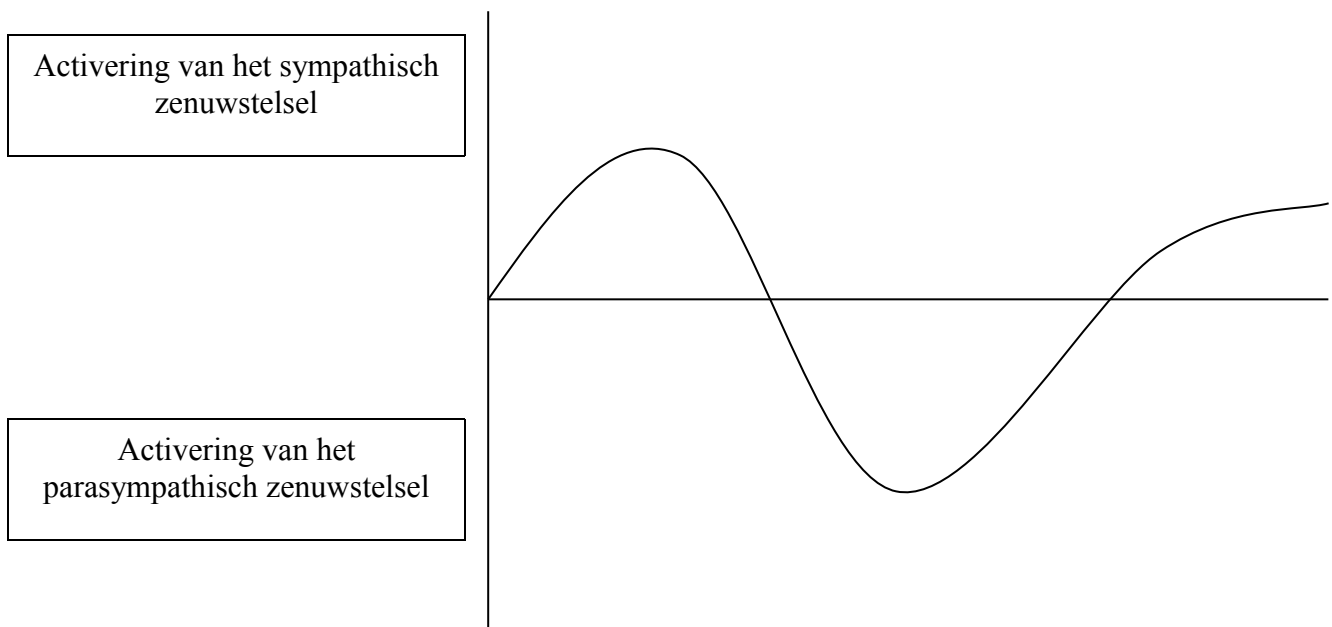
diverse typen ritme. In Biodanza stellen we 2 basistypen voor van ritmische beweging: a. centraal: met een cholinergisch effect wat trance opwekt, b. periferaal: met een adrenergisch effect wat bewustzijn van het zelf en de wereld vergroot.

- Potentieel is de kracht van spierbeweging. Het is ook aanwezige energie, effectiviteit in actie en invloed die je kunt uitoefenen op situaties en mensen. Vitale beweegkracht is de neiging naar actie, de impuls om onze intenties te verwezenlijken. Het existentiële doel ervan is de impuls om te leven en de moed om het leven tegemoet te zien. Vitale stuwkracht manifesteert zich in lachen, springen, in enthousiasme en het nemen van initiatief, vooruitkomen, ontmoeten.
- Intentionele controle van de wil is de mogelijkheid om onze beweging door de wil te sturen, om bewegingen te verwezenlijken met een bepaald doel. Dit zijn pragmatische of formele bewegingen. Bewegingen gestuurd door de wil bieden een sterk bewustzijn van de lichamelijke structuur met zijn botten, spieren en pezen. Een hoge spiertonus verhoogt spanning in het lichaam. Dynamische spanning is de toenemende versterking van de spiertonus door vrijwillige beweging. Het subjectieve resultaat is een wijdverspreid gevoel van kracht en lichamelijke consistentie, zonder stijfheid.
- Weerstand is de mogelijkheid om tegenover externe krachten te staan zonder de eigen positie te verliezen. Het is ook robuustheid, soliditeit, de capaciteit om vergaande fysieke inspanningen te verrichten en de capaciteit om jezelf te verdedigen tegen existentiële stress of ziekten. Weerstand als bewegingscategorie is verbonden met de controle over vermoeidheid en met het juist gebruiken van de energie.
- Coördinatie is de afstemming en synchronisatie van alle bewegingen. Algemene coördinatie vereist perfecte harmonie van de spierbewegingen, tijdens rust en beweging. Na het 15e jaar is de ontwikkeling hiervan definitief. Tijdens Biodanza oefenen we ritmische coördinatie in paren (samen met een ander lopen door afstemming en connectie), een basisoefening om de communicatie met een ander te bevorderen.
- Evenwicht is de mogelijkheid om statisch of dynamisch in een natuurlijke houding te blijven zonder af te wijken of heen en weer te bewegen. Oriëntatie in de ruimte (dynamisch evenwicht) hangt in hoge mate af van de receptoren van het middenoor, maar visuele informatie is ook erg belangrijk. De kleine hersenen nemen ook deel aan de functies van het middenoor.
- Synergie vertegenwoordigt de gecombineerde en gecoördineerde actie van de verschillende structuren en systemen die deel hebben aan de realisatie van een bepaalde actie zoals de afwisselende beweging van armen en benen bij het synergetisch lopen.
- Elasticiteit is de capaciteit van bepaalde structuren van het menselijk lichaam, zoals de huid en de spieren, om voor een bepaalde krachtinspanning van vorm te veranderen en om daarna de originele vorm weer terug te krijgen. Elasticiteit is een van de essentiële voorwaarden voor menselijke beweging.
- Extensie maakt verlenging en vergroting van iemands actiesfeer mogelijk. Het is gebaseerd op de soepelheid van bepaalde lichaamsstructuren zoals de huid en de spieren; de gewrichten laten verschillende onderdelen bewegen en verlengen. Doel: motorische integratie stimuleren door pezen, spieren en gewrichten te activeren.
- Behendigheid is de voorwaarde voor lichtheid, alertheid en bewegingsgemak. Het is ook handigheid. Een bewegingscategorie die lijnrecht staat tegenover onhandigheid en lompheid.
- Lichtheid bevat weinig gewicht, maakt niet moe en is verfijnd. De persoon die met lichtheid danst lijkt zijn gewicht te verliezen, lijkt te worden opgetild, is zacht en lijkt geen last te hebben van de effecten van de zwaartekracht.

- Flexibiliteit is de capaciteit van het menselijk lichaam om te buigen, dankzij het bestaan van de gewrichten. Deze categorie wordt ontwikkeld door gedeeltelijke bewegingsoefeningen (bijv. segment van de nek) en dansen van vloeibaarheid, elasticiteit en extensie.
- Vloeibaarheid is een continue vloeiende beweging, die zich ontwikkelt als golven in constante transformatie. Het brengt gevoelsmotorische en vivenciële integratie tot stand (methodologie van extase). Een vloeiende beweging kent geen oponthoud, wanneer men voor een obstakel geplaatst is past men zich hieraan aan en gaat door.
- Harmonie (eutony) is de balans van de spiertonus tussen twee of meer mensen, zodat het niveau van spanning en ontspanning tussen beiden gelijk gesteld kan worden. Dit vermindert de neiging te domineren of te onderwerpen in interpersoonlijke relaties en vergroot de capaciteit relaties te baseren op wederkerigheid.
- Expressie vindt haar oorsprong in innerlijke impulsen die geladen zijn in emoties.
- Evenwicht (euritmie) is motorische afstemming met algemene bewegingen van de groep. De beweging is in resonantie met de groep en los van competitief gevoel en het eigen ego.

3.5. De Biodanza sessie

De structuur van een Biodanza sessie verloopt in een curve van activering, regressie en activering. De keuze van zowel muziek als oefeningen is daarop afgestemd. In het eerste deel van de sessie zijn muziek en oefeningen sterk ergotroop (werken, vechten, vluchten) aangestuurd door het sympathische zenuwstelsel om over te gaan in een trofotroop functioneren (rust, herstel, opbouw) welke wordt aangestuurd door het parasympathische zenuwstelsel. De curve dient voor de dansers niet cognitief navolgbaar te zijn – als docent nemen we hen mee in het beleven niet in het begrijpen. Iedere oefening in Biodanza laat zich min of meer in één van beide delen van ons vegetatieve zenuwstelsel plaatsen. De basis van iedere sessie is de fysiologische curve:



In de Biodanza wordt het lopen als een hoofdbeweging van mensen beschouwd en neemt in de sessie een bijzondere plaats in. Er zijn veel verschillende manieren van lopen. De dansen in het eerste deel van de sessie gelden als versterkend voor onze identiteit, de waarneming van onszelf wordt er door verhoogd. Zo worden in de curve adrenergische dansen met stijgende intensiteit aangeboden als opbouw naar het hoogtepunt van vitaliteit. Ontmoetingen zijn hier eerder speels dan emotioneel diepgaand. Na het vitale hoogtepunt volgen adrenergische dansen met afnemende intensiteit tot de overgang naar de cholinergische (met betrekking tot stoffen die voor de prikkeloverdracht zorgen) dansen volgt. In dit deel van de sessie gaat de beleving meer van buiten naar binnen. De muziek en de beweging wordt langzamer, rustiger en vloeibaarder.

In deze fase ontspannen de dansen en de cognitieve functie verdwijnt op de achtergrond. Bij ontmoetingen staat de verticale, melodieuze verbinding op de voorgrond, een intensivering van het directe, affectieve contact. Ter afsluiting van een sessie stijgt de curve naar parasymptische activering om de dansers weer in een wakkere, licht ergotrope conditie de wereld in te laten gaan. De dansen en de muziek stijgen in tempo. Wanneer de sessie volgens deze curve verloopt, vindt er harmonisering van sympathische en parasymptische activiteit plaats. Een sessie kan één of meerdere levenslijnen als leidraad hebben. In het trofotrope deel van de sessie is er een sleuteloefening die als zielservaring geldt. Dat betekent dat de rest van de sessie om deze oefening is gecreëerd. De hele sessie dient als opening van de ruimte om deze zielservaring te kunnen beleven.